



maldegem



Sportdienst

charlotte.maenhout@maldegem.be
050 72 89 70

Sporthal MEOS
Bloemestraat 36/D, 9990 Maldegem

Maldegem leeft, werkt en deelt uw zorg.

Sportelinstuif

16 januari 2018
Sporthal MEOS



maldegem





Wat

Een actieve namiddag voor sportieve en minder sportieve 50-plussers. Er zijn twee sessies van 60 minuten, per sessie kies je één activiteit.

Wanneer

Dinsdag 16 januari 2018

Waar

Sporthal MEOS
Bloemestraat 36/D
9990 Maldegem

Prijs

€ 5. In deze prijs is inbegrepen:

- Deelname aan twee activiteiten met begeleiding
- Verzekering
- Taart en koffie

Inschrijven

Inschrijven kan tot en met 10 januari 2018 bij de sportdienst in sporthal MEOS (betaling cash of met bancontact).



Programma

Onthaal

vanaf 13.00 uur

Sessie 1

13.30 - 14.30 uur

- Initiatie Nordic Walking
- Step aerobics
- Curve bowl
- Boogschieten

Pauze

14.30 - 14.45 uur

Sessie 2

14.45 - 15.45 uur

- Initiatie Nordic Walking
- Yoga
- Tennisinitiatie
- Smovey

Sessie 1 EN sessie 2

13.30 - 15.45 uur

- Aquafit & zwemmen

Taart & koffie

vanaf 15.45 uur



Activiteiten

Initiatie Nordic Walking - Sessie 1 OF 2

Wandelen met behulp van 2 poles. Verbetert de conditie, versterkt de spiergroepen en is makkelijk te leren. Deze activiteit gaat buiten door.

Step aerobics - Sessie 1

Een vorm van aerobics waarbij een opstapje (step) wordt gebruikt.

Curve Bowl - Sessie 1

Indoor bolsport.

Boogschieten - Sessie 1

Met behulp van een handboog schiet je pijlen naar een doel. Deze activiteit gaat door in de sporthal.

Yoga - Sessie 2

Yoga brengt lichaam en geest in evenwicht. Het spreekt je lenigheid, kracht en concentratie aan.

Tennisinitiatie - Sessie 2

Altijd al eens kennis willen maken met tennis? Dan is dit je kans. Deze sport gaat binnen door.

Smovey - Sessie 2

Smovey traint je balans, coördinatie- en uithoudingsvermogen aan de hand van de Smovey-ringen.

Aquafit & zwemmen - Sessie 1 EN 2

Eerst wordt er gewerkt aan de spieren met behulp van halters, noodles, ... Daarna kan je ontspannen en vrij zwemmen. We gaan te voet van de sporthal naar het zwembad en terug.